

# Étlap

normál  
2022.06.13. - 2022.06.19.



Nyomtatás: 2022.06.09. 5:19

Nyomtatta: Posztosné Pribék  
Tünde

## Kápolnásnyéki Vörösmarty Mihály Ált. Isk. és Gimn. - Felső

### Tízórai

### Ebéd

### Uzsonna

#### Hétfő

06.13

Citromos tea  
Körözött  
Teljes kiőrlésű kenyér

Szárnyasraguleves  
Tejbedara  
Kakaósztórás  
Alma

Soproni felvágott  
Delma margarin  
Zsemle

#### Kedd

06.14

Gyümölcs tea  
Sajtkrém natúr  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Zöldpaprika

Magyaros zöldségleves  
Zöldséges rizseshús  
Vitamin saláta

Magos rúd  
Delma margarin

#### Szerda

06.15

Tejeskávé  
Sajtos kifli

Francia hagymaleves  
Sertés paprikás  
Bulgur

Diákcsemege  
Delma margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér

#### Csütörtök

06.16

#### Péntek

06.17



## JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

Az étlap esetleges változásáért elnézésüket kérjük!

Ékezés / Menü	Hétfő 06.13	Kedd 06.14	Szerda 06.15	Csütörtök 06.16	Péntek 06.17
<b>A</b> Citromos tea (1;12;); Körözött (1;5;6;7;8;9;10;); Tejles kiőrlésű kenyér (1;6;); Zöldpaprika energia 1165,27 kJ, energia 278,774 kcal; fehérje 7,69 g; szénhidrát 41,801 g; zsír 8,805 g; telített zsírsav 5,237 g; élelmi rost 8,433 g; só 1,056 g; koleszterin 28,8 mg; hozzáadott cukor 6,993 g;	Gyümölcs tea (12;); Sajtkrém natúr (7;); Tejles kiőrlésű kenyér (1;6;); Zöldpaprika energia 1165,27 kJ, energia 278,774 kcal; fehérje 7,69 g; szénhidrát 41,801 g; zsír 8,805 g; telített zsírsav 5,237 g; élelmi rost 8,433 g; só 1,056 g; koleszterin 28,8 mg; hozzáadott cukor 6,993 g;	Tejleskávé (1;5;7;); Sajtos kifli (1;6;7;); energia 1168,17 kJ, energia 279,406 kcal; fehérje 13,36 g; szénhidrát 42,612 g; zsír 6,028 g; telített zsírsav 3,339 g; élelmi rost 1,423 g; só 1,137 g; koleszterin 19,9 mg; hozzáadott cukor 6,993 g;			
<b>A</b> Szármagraguleves (1;3;6;7;9;10;12;13;); Tejbedara (1;7;); Kakaósöröz (1;5;6;7;8;); Alma energia 2828,64 kJ, energia 676,624 kcal; fehérje 26,024 g; szénhidrát 106,92 g; zsír 15,369 g; telített zsírsav 4,893 g; élelmi rost 10,844 g; só 1,524 g; koleszterin 58,476 mg; hozzáadott cukor 40,959 g;	Magyaros zöldségleves (1;3;6;7;9;10;12;13;); Zöldséges rizseshús (1;3;6;7;9;10;12;13;); Vitamin saláta (9;10;12;); energia 2535,98 kJ, energia 606,698 kcal; fehérje 19,504 g; szénhidrát 77,619 g; zsír 23,776 g; telített zsírsav 5,952 g; élelmi rost 7,211 g; só 3,411 g; koleszterin 36,72 mg;	Francia hagymaleves (1;3;6;7;9;10;12;13;); Sertés paprikás (1;7;9;10;12;); Bulgur (1;); energia 3356,67 kJ, energia 803,029 kcal; fehérje 30,437 g; szénhidrát 73,897 g; zsír 44,514 g; telített zsírsav 13,419 g; élelmi rost 12,447 g; só 2,427 g; koleszterin 81,72 mg;			
<b>A</b> Soproni felvágott (1;3;6;7;9;10;); Delma margarin (7;); Zsemle (1;6;); energia 1005,27 kJ, energia 240,485 kcal; fehérje 9,75 g; szénhidrát 28,5 g; zsír 9,55 g; telített zsírsav 3,196 g; élelmi rost 1,515 g; só 1,728 g; koleszterin 29,3 mg;	Magos rúd (1;3;5;6;7;8;11;); Delma margarin (7;); energia 851,062 kJ, energia 203,605 kcal; fehérje 6,159 g; szénhidrát 21,564 g; zsír 10,194 g; telített zsírsav 1,824 g; élelmi rost 2,981 g; só 0,54 g; koleszterin 0,2 mg;	Diákcsemege (6;); Delma margarin (7;); Tejles kiőrlésű kenyér (1;6;); energia 1262,06 kJ, energia 301,938 kcal; fehérje 11,662 g; szénhidrát 32,921 g; zsír 13,573 g; telített zsírsav 4,537 g; élelmi rost 7,842 g; só 1,629 g; koleszterin 30,2 mg;			